PROTOCOL MASS

POR LAERCIO REFUNDINI

Metas para o Sucesso

Metas para o sucesso - Identificando o seu tipo físico!

O Somatótipo

Uma breve aula de história para você. O somatótipo é uma teoria criada por William Sheldon - não o da série - para classificar a condição corporal do ser humano, em 1940.

Ele dividiu a estrutura física do ser humano em três condições diferenciadas: os tipos físicos.

Os 3 tipos físicos definidos pelo fisiologista são classificados em: ectomorfo (tendência à magreza), mesomorfo (tendência a um corpo mais musculoso) e endomorfo (tendência a um maior percentual de gordura).

Determinar qual é o seu tipo físico não é tão simples, até porque os cientistas acreditam que as pessoas podem ter características mistas entre dois dos três tipos físicos. Mas claro que também não é impossível, né?!

O problema é que seu estilo de vida pode acabar mascarando o seu verdadeiro somatótipo.

Por exemplo, um mesomorfo que leva uma vida sedentária, com uma má alimentação, pode muito bem se descaracterizar e ser confundido com um endomorfo.

Ter um somatótipo diferente influencia diretamente em diversos processos fisiológicos, bioquímicos, metabólicos e celulares. Isso significa que um tipo de dieta ou exercício pode funcionar muito bem para uma pessoa, mas não tão bem para outra pessoa.

Por isso, a calculadora do Protocol Mass calcula suas necessidades nutricionais de acordo com o seu tipo físico.

Descubra qual é o seu somatótipo com as características descritas abaixo para fazer os cálculos de acordo com as suas necessidades.

Ectomorfo

Característica:

É aquele cara que a galera adora chamar de ‘magro de ruim’. Possui aparência magra, fina, com ombros, cintura e quadris estreitos. O rosto tende a ser mais fino, com aspecto mais triangular, e as características faciais são nítidas.

É fácil para alguém com esse tipo de corpo perder peso e se manter com baixo nível de gordura corporal. Porém, os ectomorfos têm mais dificuldade em ganhar massa muscular do que os outros.

Protocol Mass:

Dieta com uma quantidade calórica bem elevada para otimizar os ganhos hipertróficos.

Sugerimos, pouco ou nada de cardio ao longo do programa, pois pode dificultar ainda mais o seu ganho de massa muscular.

Quando você estiver na fase final, pode fazer alguns HIITs para eliminar um pouco da gordura que você possivelmente poderá ter adquirido!

Mesomorfo

Característica:

Possui um corpo atlético com metabolismo acelerado, que garante a facilidade em perder peso e em ganhar massa muscular. A maioria dos mesomorfos tem a cintura baixa e estreita e os ombros largos.

Possuem mandíbula quadrada e maçãs do rosto proeminentes. Os braços e pernas tendem a ser bem desenvolvidos, com músculos fortes e em alguns casos mais definidos.

Protocol Mass:

Aproveitamos o seu bom biotipo físico para otimizar ao máximo seus ganhos musculares. Do ponto de vista nutricional, a dieta é composta por um número de calorias alto, para o aumento de massa muscular, e uma boa distribuição de macronutrientes para evitar o acúmulo de gordura corporal.

Já do ponto de vista do treinamento, você vai fazer alguns HIITs para não acumular gordura, e focar somente no aumento de massa muscular. Se você acumular um pouco de massa gorda nas duas primeiras fases, saiba que é normal.

Você vai perdê-las nas últimas 4 semanas, onde os HIITs vão ser mais frequentes e intensos.

Endomorfo

Característica:

As pessoas com esse tipo físico são geralmente predispostas a um maior acúmulo de gorduras, mas têm mais facilidade para ganhar massa muscular, pois essa facilidade está ligada a estrutura física.

Endomorfos geralmente possuem ossos largos, quadris e coxas grandes e rostos redondos.

Os braços e pernas costumam ser curtos, salientando ainda mais o aspecto encorpado. Na maioria dos casos, as pessoas têm cintura alta, e mãos e pés pequenos.

Protocol Mass:

Você não pode ter uma ingestão muito grande, mas como nosso foco é ganho de massa e não perda de peso, você deve comer uma quantidade suficiente para ganhar massa muscular, porém, controlada para não acumular gordura.

A distribuição de macronutrientes valoriza a proteína e a gordura, visto que os endomorfos são mais sensíveis ao carboidrato. Os endomorfos também devem se preocupar mais com a qualidade dos alimentos.

Vamos acelerar seu metabolismo com muitos HIITs e treino cardio, além do treino intenso de musculação. Infelizmente, para pessoas com esse biotipo será necessário mais de uma hora de treino total.